



ほけんだより



7月 5日

4月、5月、6月と保健来室者が増えています。一番多い症状は「頭痛」でした。天候によるものや睡眠不足が原因になっているものが多かったです。「飲み薬ありますか。」と聞かれることがあります。保健室では飲み薬は一切置いてありません。また、「友達にもらって飲んだ。」という人がいます。もらった薬が、自分の体に合うとは限りません。飲み薬は自分で用意しましょう。

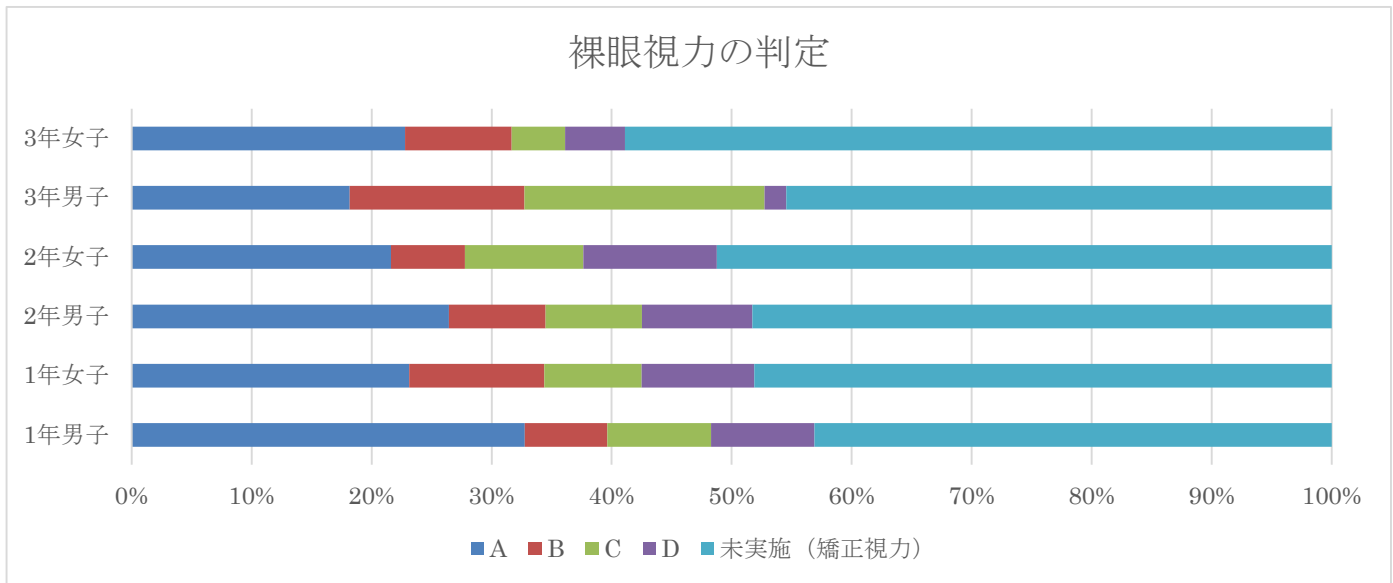
保健室で飲み薬は渡せません



健康診断で受診通知をもらった人は、病院へ受診をしましょう。

一学期の健康診断が終了しました。(歯科検診は9月にあります。) 所見がある人には、受診のお知らせを配布しました。なるべく早めに受診をお願いします。受診結果は担任の先生か保健室まで提出をお願いします。

視力検査の結果から



視力CやDの人は、全体で17%います。視力Cは教室の後方の席では、黒板の文字が見えにくいので学校生活で不自由がある可能性があります。視力Dは教室の前の席でも黒板の文字が見えづらいです。早急に眼科へ受診しましょう。

また、矯正視力でCやDの人が40%もいます。眼鏡やコンタクトが合っていない可能性があります。眼科の受診をお勧めします。

コロナ禍でスマホやパソコンを長時間利用する生活で、目はとても疲れています。



目を使いすぎると目の周りの筋肉が疲れてしまい、視力が低下したり、頭痛、首や肩こりなどの不調が現れることもあります。これらを防ぐには、定期的に目を休める必要があります。スマホなどを1時間見続けたら15分くらいは目を休めてください。



また、睡眠も大事です。スマホやパソコンの画面から出ているブルーライトが目に入ると「今は昼だ」と脳が勘違いして内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。もうすぐ眠るよ、休むよという準備ができないのです。そのため寝る2時間前から使用をひかえるようにしましょう。

